

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 17 (1942)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Die Seite der Frau

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

besonderen und speziell der ABZ. für Zürich bleibe, daß der gerechte Preis maßgebend sei, nicht Angebot und Nachfrage, die Wohnungen der Baugenossenschaft sind nicht der Spekulation preisgegeben. Um an den «Rußland»-Abend anzuknüpfen, rief Herr Straub die edle Gestalt Peter Kropotkins in Erinnerung, dem wir ein prächtiges literarisch-philosophisches Werk verdanken über «Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt», das zeigt, wie in der Natur das Hilfprinzip tief verankert ist und bei den Menschen immer stärker werden sollte. Wer in der Genossenschaft Wohnung nimmt, bekommt

eine gewisse Verpflichtung zur Hilfe. Vom russischen Menschen wollen wir das Gute übernehmen, das bei ihm in einem gewissen Opfersinn zu finden ist. Unsere Liebe zum Mitmenschen soll echt und tief sein! Damit ging Herr Straub zum Schluß in die gleiche Ideenstraße ein, die von Herrn Prof. Frauchiger und dem Unterzeichneten beschritten worden war, und wir schieden alle in der Hoffnung, daß die jetzt gepeinigte Menschheit über Kampf und Leid hinaus den Weg zu einer wahren völkerumfassenden Gemeinschaft finden werde. Genossenschaft und Eidgenossenschaft für alle wäre das Ziel.

Otto Volkart.

## Eine gesellige Zusammenkunft der Verwalter der ABZ und ihrer Frauen

fand Mitte Januar im «Limmathaus» statt. Hierzu waren auch die Mitglieder des Zentralvorstandes, der Prüfungskommission und natürlich auch die Frauenkommission eingeladen. Der Präsident mußte leider fehlen. Aber sonst waren erste und zweite Garnitur ziemlich vollzählig. Der Jahreszeit entsprechend, waren die Tische mit Kirschlorbeersträußen geschmückt. Von den Wänden grüßten bekannte Bilder aus der ABZ.

Unter der Überschrift «Wir schlachten» unternahm *Genosse Bezirksrat Moser* einen humorvollen Exkurs in die Freuden und Leiden der Verwalter und unserer Verwaltungskommission. Er hatte sich aber ganz offensichtlich auch vorgenommen, mit den geladenen Damen ein wenig seelsorgerische Zweisprache zu halten. Hat man doch schon gehört, daß einzelne Kolonieverwalter nicht nur mit ihren Mietern ein Kreuz haben, sondern sogar mit ihren Frauen! Der Mann sei der Gebieter, die Frau seine diskrete Helferin. Dafür möge der Herr Gemahl die Entschädigung mit seiner Angetrauten teilen! —

Die lustigen Bilder von *Bauführer Vogt* mit Versen von *Kolonieverwalter Meier* führten zum gemütlichen Teil über. Auch einen Steptänzer und glänzenden Humoristen lernten wir in der Person von *Genosse Bernasconi* kennen. Nachdem wir uns an einem von der ABZ. gestifteten Restbrötchen gestärkt hatten, führte uns *Genosse Bürgi* in die Reiche des Pegasus. «Unser Seidel als Mensch und Dichter» hieß das gewählte Thema. Zehn Jahre liegt der tapfere Streiter nun im Grabe.

Kann man ihn besser würdigen in kurzen Worten als dies der Verfasser der Gedenktafel an seinem Geburtshause getan: «Vater der Arbeitsschule, Vorkämpfer für Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden»? Die ausgewählten Gedichte ließen erahnen, was Seidel in seinem 82 Jahre langen Leben gelitten und gestritten. An uns liegt es, wahrzumachen, was er selber über «Das Leben nach dem Tode» gedichtet hat.

«Er lebt, wenn er gestorben ist,  
Und wirkt mehr nach dem Tode,  
Als in der kurzen Lebensfrist,  
Da er nicht kam in Mode.

Der Große muß gestorben sein,  
Soll Ruhm sein Haupt umschweben;  
Es hinkt Verständnis hinterdrein  
Dem hohen Werk und Streben.

Die Zukunft erst bringt an den Tag  
Des Guten ganzes Wesen.  
Voll Kraft ist jeder Herzensschlag  
Voll Liebe nur gewesen.

Die Muse hebt ihn auf den Schild  
Und zeigt in lichter Wolke  
Des Edlen kranzgeschmücktes Bild  
Am heil'gen Fest dem Volke.

-r-

## DIE SEITE DER FRAU

### Gut kochen mit wenig Fett

Gute Köchinnen sind so notwendig wie gute Soldaten, seien es nun Hausfrauen oder Angestellte.

Fett hat einen hohen Sättigungswert. Es umhüllt nämlich im Magen die andern Bestandteile der Nahrung, so daß der Magensaft nur langsam darauf einwirken kann. Darum bleiben fette Speisen länger im Magen liegen. Sie liegen empfindlichen Personen schwer auf. Kräftigen jungen Leuten und Schwerarbeitern aber geben sie erst das angenehme Gefühl der Sätti-

gung. Wie mache ich aber die hungrigen Buben auch bei einem fettarmen Speisezettel satt? An Fleischtagen ist das nicht schwierig, denn auch Fleisch und besonders fettes Fleisch sättigt stark. Schon eine kleine Fleisch-, Speck- oder Käsebeigabe macht Kartoffelgerichte oder Gemüse nahrhafter. Wie aber, wenn ich nicht nur zwei, sondern drei bis vier fleischlose Tage in der Woche einschalten muß? Die Ration an Käse, die wir noch bekommen, wird besonders gut ausgenutzt,

wenn ein Teil davon als Halbfett- oder Magerkäse eingekauft und in kleinen Mengen zum Verbessern der verschiedensten Gerichte verwendet wird. Das Abschmelzen und Überbraten reserviert man für fleischlose Tage. Zu fettarmen Suppen kann man etwas Brotdünkli geben, die man mit wenig Käse überstreut und im Ofen leicht anbräunen lässt. Ganz besonders sättigend sind die *Hülsenfrüchte*, wie Bohnen, Erbsen, Linsen. Auch ein währschafte Kompott aus *Dörrobst* oder Holunder, mit Mehl, Brösmeli oder Brotwürfeli bereichert, kann den Hunger stillen.

Fett ist nicht nur ein notwendiger Nährstoff. Durch Fettzugabe werden die Speisen auch wohlschmeckend. Diesen *Geschmackswert* des Fettes gilt es nun ebenfalls, auf andere Weise zu ersetzen. Hier helfen uns vor allem die vielen aromatischen einheimischen *Küchenkräuter*, wie Bohnenkraut, Majoran, Basilikum, Liebstöckel oder Maggikraut sowie Kümmel,\* ferner *Tomatenpuree*,

\* Auch wild in unsren Wiesen wachsend.

*Zwiebeln* und *Knoblauch*. Wenn wir zudem jedes Gemüsekochwasser ausnützen, Knochen und saubere Gemüseabfälle zur Gewinnung von Brühe verwenden und überall den Wohlgeschmack durch langsames Kochen und Zudecken der Kochtöpfe erhalten, so können auch fettarme Gerichte gut munden.

Fett ist aber auch ein wichtiges *Hilfsmittel für das Kochen*. Wir sind gewohnt, die meisten Kocharten, zum Beispiel Dämpfen und Rösten, mit Hilfe von Fett auszuführen. Die Fettmengen, die in den Kochbüchern angegeben sind, stehen uns aber heute nicht mehr zur Verfügung. Darum wird es nötig, die Rezepte abzuändern.

*Jede Hausfrau sollte aber das Kochen so gut beherrschen, daß sie, unabhängig vom Kochbuch, die Rezepte der jetzigen Lage anpassen kann.*

Aus der Broschüre des EKE: «Was tun, wenn Fette und Öl knapp werden.»

## Gemüse, wenn es rar ist

Von Frau B. Sp.

Jedes Jahr im frühen Frühling bereitet uns die Aufstellung eines abwechslungsreichen Speisezettels gewisse Schwierigkeiten. Wohl haben wir noch Äpfel, sterilisierte Früchte und Gemüse im Keller, auch Konserven jeder Art sind überall erhältlich, aber wir möchten doch möglichst oft frisches Gemüse auf den Tisch bringen.

Wir erhalten in jedem Gemüselaufen noch einige recht gut erhaltene Gemüse vom letzten Jahre her, die wir auf ganz verschiedene Arten zubereiten können. Da wären einmal die oft als Viehfutter verachteten *gelben Rüben* oder «Räben», die bei richtiger Zubereitung ein ganz feines Gericht abgeben. Wir schneiden die Räben in dünne Scheibchen, dämpfen sie mit etwas fein gewiegt Zwiebeln in Butter oder Fett, stäuben wenig Mehl darüber und fügen soviel Fleischbrühe oder Wasser bei, daß das Gericht nicht anbringt. Die Räben sind in 30 bis 45 Minuten weich. Nach Belieben fügt man etwas Suppenwürze bei. Es ist gar nicht nötig, die Räben zuerst in Salzwasser weich zu kochen. Sie büßen dadurch nur an Geschmack ein und verlieren wertvolle Stoffe.

Auch winterhafter *Kohl* und *Kabis* sind noch erhältlich. Wir müssen aber daran denken, das gleiche Gemüse nicht immer in gleicher Art auf den Tisch zu bringen. So werden wir zum Beispiel Kohl das eine Mal hacken, das andere Mal dämpfen, indem wir ihn in große Stücke schneiden, die größten Rippen entfernen und ihn in Fett dämpfen, mit Wasser oder Fleischbrühe ablöschen, würzen und weichkochen. Oder: in Salzwasser weichgekochte Kohlblätter mit Fleischresten füllen und als Kohlwickel servieren. Kabis schmeckt auch sehr gut, wenn er auf die gleiche Art zubereitet wird wie Rotkraut. Ebenso schmeckt er als *Salat* vorzüglich sowie auch Kohl und sogar Rotkraut. Nur müssen wir diese Salate eine Stunde vor dem Essen mit der Salatsauce mischen, damit das Gemüse mürbe wird. Wir haben in dieser Zeit eine ganz hübsche Aus-

wahl an Salaten, denken wir zum Beispiel an *Sellerie*, *Rüben* und *frühen Spinat*. Dieser letztere ist, roh genossen, außerordentlich gesund. Wir waschen die zarten Blätter gut, schneiden sie in feine Streifen und mischen sie mit der Salatsauce. Zu rohem Rübensalat waschen wir die Rüben, schaben sie, waschen sie nochmals gut und raffeln sie mit der Bircherraffel in die Salatsauce, indem wir sie fortwährend mit der Sauce vermischen, um das Anlaufen zu verhindern. An Stelle des Öles verwenden wir ein paar Löffel Rahm, den wir von unserer Milch abnehmen. Den Essig ersetzen wir durch Zitronensaft. Je nach Geschmack werden feingewiegte Zwiebeln beigelegt. Auf die gleiche Art läßt sich ein feiner Selleriesalat zubereiten. Diese beiden Salate eignen sich besonders gut für Rohkostplatten oder auch für belegte Brötchen, die wir zuletzt mit etwas Grün oder die Selleriebrötchen mit je einem halben Baumnußkern garnieren.

Gekochte Rüben, sowohl als Salat wie als Gemüse, sind uns allen bekannt. Vielleicht ist es noch nicht überall Brauch, auch die Rüben zu dämpfen. Wir schneiden sie in Scheibchen oder Stengeli, dämpfen sie mit Zwiebeln, streuen nur wenig Mehl darüber und fügen so viel Wasser oder Fleischbrühe bei, daß sie nicht anbrennen.

Etwas sehr Feines ist das *Selleriegemüse*: die gerüsteten Sellerie in ziemlich dünne Scheiben schneiden und sie in Salzwasser weich kochen. Dann stellen wir die weiße Sauce her (zur Hälfte Milch, zur Hälfte Kochwasser) und gießen sie über die in der Platte angerichteten Selleriescheiben. Wir können dieses Gemüse auch gratinieren, indem wir die weichgekochten Selleriescheiben in die Auflaufform legen und dann die weiße Sauce darübergießen. Gemüse in der Auflaufform werden meistens auf die gleiche Art fertig gemacht. Man bestreut sie mit Käse und Brösmeli, legt ein paar Butterstückli